تعلیم وتربیه برای همه

نشریه سه ماهه یونسکو شماره پنجم ماه اپریل سال ۱۹۹۲



آدرس : 51A چمن هاوسینگ سکیم ، یونسکو ، کوئته ، پست باکس ۲۱۷ تلفن و فاکس ۷۲۲۶۶

بسم الله الرحمن الرحیم

فهرست

مقدمه :

نظری هر چند گذرا و اجمالی بر تاریخ ملل مختلف جهان در ادوار گوناگون نشان میدهد که ملتی بر مشکلات و گرفتاریهای مبتلابه خود فایق نیآ مده است مگر در روشنائی علم و عرفان و در نتیجه در پرتو آن ، جهد و تلاش خستگی نا پذیر مو جب صعود ملل مذکور بر قلل مرتفع ترقی و پیشرفت شده است .

چون قدم اول شناخت مشکلات است که در پرتو علم بدست میآید و قدم بعدی در عمل کمر همت بستن و وارد عمل شدن جهت رفع مشکلات و هموار نمودن موانع میباشد .

ملت مسلمان افغانستان که اینك مصمم شده است تا مشکلات ناشی از جنگ سیزده ساله را درمملکت عزیز خود ریشه کن نماید درمرحلهٔ اول نیاز مند شناخت دقیق مشکلات است یابه عبارهٔ دیگر نیاز مند یك کار فرا گیر و گستردهٔ فر هنگی و روشن سازی افراد جامعه است و این مقصد متعالی زمانی حاصل میشود که تمام ار گانها ، گروه ها و موسسات ذیربط و افراد منور جامعه همت گمارند و با تلاش خستگی نا پذیر در راهٔ عملی نمودن آن بکوشند دراین راستا موسسهٔ علمی ـ فرهنگی یونسکو مقیم کویته با نشر مجله ای سه ماههٔ خود تلاش میورزد تا قدمی هر چند کو چك دراین مسیر بر دارد یا لا اقل مشوقی برای دیگران باشد و امید واراست تا این قدم نا چیز از سوی ملت بزرگ افغان به دیدهٔ قدر نگریسته شود و با دریغ نورزیدن از همکاری قلمی خود با این مجله و نیز با ارسال نظرات و رهنمائی های خود به دست اندر کاران آن دلگرمی و نیرو بخشند .

مجله ایکه اینك دراختیار شما خوانندهٔ عزیز قراردارد حاوی مطالبی در مورد صحت ، تعلیم و تربیه و زراعت است ، امید آنکه مورد استفاده و پسند شما قرار گیرد .

بعضی امراض معمول انتانی در اطفال

خوانندۀ عزیز !

مسرورم ازینکه با استفاده از موقع و فرصت حاصله در ارتباط با امراض عفونی ویروسی و یا باکتریائی نقاط عمده و مهم را بصورت خیلی فشرده جهت آ گاهی علاقمندان محترم عرضه میدارم .

ازینکه در کشورما هنوز هم جنگ ادامه داشته ، مرگ ومیر انسان هم میهن ما به ویژه اطفال معصوم مارا کماکان بکام خود می کشاند و اینکه دیو فقر و تنگدستی و بیسوادی درکشور طغیان گری داشته و آنهم خواهی نخواهی محصول و معلول جنگ فرسایشی میباشد کاملاً واضح است که هرگاه وضع بدین منوال ادامه یابد تلفات اطفال بی گناه و معصوم چه در داخل و چه درمیان مها جرین افغانی در پاکستان و یا ایران با مقایسۀ تلفات درعرصۀ جنگ چربی نموده و در گسترۀ زمانی کم ، میتواند ضربۀ مهلك و خطرناك دیگری رابر پیکرۀ ناتوان کشور درحال جنگ وارد سازد .

چون همین اطفال معصوم و بیگناۀ امروز، درواقع امر ، پایه و مایۀ کشور در آینده هستند . هرگاه ما توقع داریم درعمران و آبادی مجدد کشور آزاد و مستقل خود در آ ینده امیدوار و خوش بین باشیم ، بهتر خواهد بود نیروی انسانی کافی را با درنظرداشت کمیت و کیفیت آن از نظر نیندازیم ، و این توقع و امیدواری میتواند در وجود سالم و صحتمند اطفال امروز ما ، تحقق یابد ، در غیر آن این آرزوها و خیال واهی نمیتواند مصداق عینی داشته باشد ، زیرا آن عده اطفال علیل و بیماریکه زنده می مانند چگونه میتوانند نیاز مندیهای مبرم بعد از جنگ مارا جامۀ عمل پوشانیده و در شگوفائی وطن عزیز خویش سهم بسزای خودرا ایفا کنند .

بناً لازم بیاد آوری است که تصنیف و طبقه بندی امراض انتانی (عفونی) نظربه شیوع و انتشار آن با در نظر داشت فصل و موسم سال ترتیب و جمع بندی شده ، عرضه

میگردد. از آنجائیکه کمتر نوشته و مقاله ای بخصوص درمورد (امراض) عاری از کم وکاستیها میتواند باشد ، لهذا از خوانندگان عزیز وبخصوص هم مسلکان ارجمند خویش صمیمانه خواهشمندم تا پشنهادات وانتقادات شان را دریغ نورزیده ودراصلاح نوشته های بعدی یاری رسانند . با امید سعادت وخوشبختی بیشتر وبیشترین شما .

سرخکان یا Measles:

سرخکان یك بیماری عفونی ویروسی خیلی معمول در دوران طفولیت میباشد .

مشخصهٔ بیماری علایم نزلوی و اندفاعات جلدی مخصوص میباشد، این مرض دراطفال پائینتر ازسه سال که مبتلا به سوء تغذی باشند سیر وخیم نموده و علت عمده معیوبیت را دراین اطفال تشکیل میدهد و در اطفال سالم سیر سلیم دارد.

مرض سرخکان در سنین ٦ ـ ٩ ماهگی معمول نیست ، علت آن موجودیت معافیتی است که از طریق مادر به نوزاد منتقل میشود. بیشترین واقعات مرض بین سنین ٥ ـ ٨ سالگی دیده میشود .

شخصیکه یکبار مرض را بگذراند بار دیگر باین مرض مبتلا نمیشود .

علت مرض : ویروس مخصوص سر خکان عامل بیماری را تشکیل میدهد. سرایت مرض بصورت مستقیم یا غیر مستقیم توسط قطرات منتن صورت میگیرد . (از طریق عطسه و سرفه) این مرض چهار روز قبل از پیداشدن علایم جلدی و (٥) روز بعد از ختم ثبورات یا اندفاعات جلدی قابلیت سرایت را می داشته باشد.

وقوعات مرض در زمستان بیشتر بوده و در تمام جهان دیده شده میتواند.

لوحهٔ کلینیکی (اعراض و علایم مرض) :

مرض بصورت عموم درسه مرحله سیرمی نماید:

١ـ مرحلهٔ مخبره یا Prodromal:

٢ـ مرحلهٔ اندفاعی .

٣ـ مرحلهٔ نقاهت .

١* مرحلهٔ مخبره Prodromal phase:

این مرحله که تقریباً ۳ ــ ۵ روز دوام می کند مشخص میشود با :

الف ــ علایم نزلوی (Catarrhol) که بصورت آبریزی از بینی ، عطسه سرفه های خفیف و اشکریزی میباشد (مانند زکام).

ب ــ تب و کسالت عمومی .

ج ــ التهاب منضمۀ چشم (Conjunctivitis) و ترس از روشنی .

این مرحله بنام مرحلۀ نزلوی هم نامیده میشود ، علامۀ مهم تشخیصی درین مرحله عبارت از علامۀ کوپلیك میباشد ، و آن عبارت از نقاط سفید رنگ است که در غشایی مخاطی نزدیك دندانهایی آ سیاب در جوف دهن ظاهر شده و با بوجود آمدن اندفاعات جلدی از بین میرود .

۲ــ مرحلۀ اندفاعی (Eruptive phase) : این مرحله ۳ ــ ۵ روز بعد از شروع مرض ظاهر میشودکه مشخصات آن قرار ذیل است :

الف : Rash ها یا اندفاعات جلدی بشکل دانه های کوچك گلابی یاسرخ رنگ است که با فشار از بین رفته و با ازبین رفتن فشار دوباره نمایان میشود .

ب : این اندفاعات (دانه ها) اول در روی و اطراف گوش ها پدیدمی آیند که بعداً به ترتیب بازو ها و تنه ، شکم و اطراف پائین (پاها) را فرامی گیرند .

ج : این اندفاعات جلدی ٤ ــ ٧ روز دوام می نمایند و بعد از جا هائی که بوجود آمده اند به ترتیب ازبین میروند (یعنی اول از روی ، بعد از دست ها و تنه و بعد ازسایر نقاط بدن) . بعد از ختم دورۀ اندفاعی در جلد مریض یك تعداد تفلسات کوچك دریك زمین نصواری روشن باقی می ماند که به زودی ازبین می رود .

۳ــ مرحلۀ نقاهت : درین مرحله تب و سایر علایم مرض از قبیل اندفاعات جلدی کاملاً ازبین رفته و مریض شفایاب میشود .

تشخیص Diagnosis:

تشخیص مرض ازروی علایم کلینیکی مرض صورت گرفته و بکدام معاینات مخصوص ضرورت ندارد .

اختلاطات (Complictions):

سرخکان معمولاً سیر سلیم داشته ولی در ۵ ــ ۱۰ فیصد واقعات اختلاطات مرض دیده شده میتواند که اختلاطات مهم آن ذیلاً ذکر میشود :

۱ــ التهاب گوش میانی .

۲ــ التهاب حنجره و قصبات و سینه بغل .

۳ــ التهاب جوف دهن و اسهال که خصوصاً در اطفال مبتلا به سوء تغذی بیشتر دیده میشود.

٤ــ بوجود آ مدن یك زمینهٔ مساعد برای مصاب شدن طفل به مرض سل + یاتوبر کلوز، بخصوص دراطفال مصاب به سوءتغذیه و اطفال مریض که شدیداً پرهیز غذائی داده شده اند .

۵ــ قرحه یا زخم های قرینهٔ چشم .

٦ــ انسفالیت که خیلی اختلاطات وخیم بوده و باعث مرگ و میر و معیوبیت میشود.

۷ــ شکل هموراژیك (Hemorahagic) یا خونریزی دهنده نیز ندرتاً دیده شده میتواندکه همراه باتب بلند ، هذیان ، تشنج ، خون ریزی و بالاخره کوما میباشد .

۸ــ اپندیسیت (Appendicitis) .

تداوی : تا حال کدام تداوی بالخاصه بدسترس قرار ندارد . تداوی بصورت عرضی یا Symptomatic صورت می گیرد، که شامل تجرید (جدا ساختن طفل مریض از اطفال سالم) ، مسکنات سرفه دواهای ضد احتقان بینی ، دادن داواهای ضد تب مثل آ سپرین یا پاراستامول توجه به چشم و دهن مریض ، دادن دواهای ضد خارش مثل فنر گان و دادن مایعات و غذای کافی به طفل است . انتی بیوتیك ها در زمان اختلاطات مرض ازقبیل سینه بغل توصیه میشود .

وقایه یا (Prophlaxie) :

۱ــ وقایهٔ فعال توسط تطبیق واکسین ضد سرخکان در ۹ ماهگی .

۲ـ وقایهٔ غیر فعال توسط تطبیق گاما گلوبیولین (Gamma Globuline).

توصیهٔ ضروری برای والدین :

۱ـ طفل تان را واکسین نمائید . واکسین سرخکان در۹ ماهگی تطبیق میشود و طفل را در مقابل مرض سرخکان معافیت می دهد.

۲ـ طفل سرخکانی را از اطفال سالم دور نگهدارید (تجریدمریض).

۳ـ از دادن پرهیز غذائی به طفل مصاب به سرخکان اجتناب کنید .

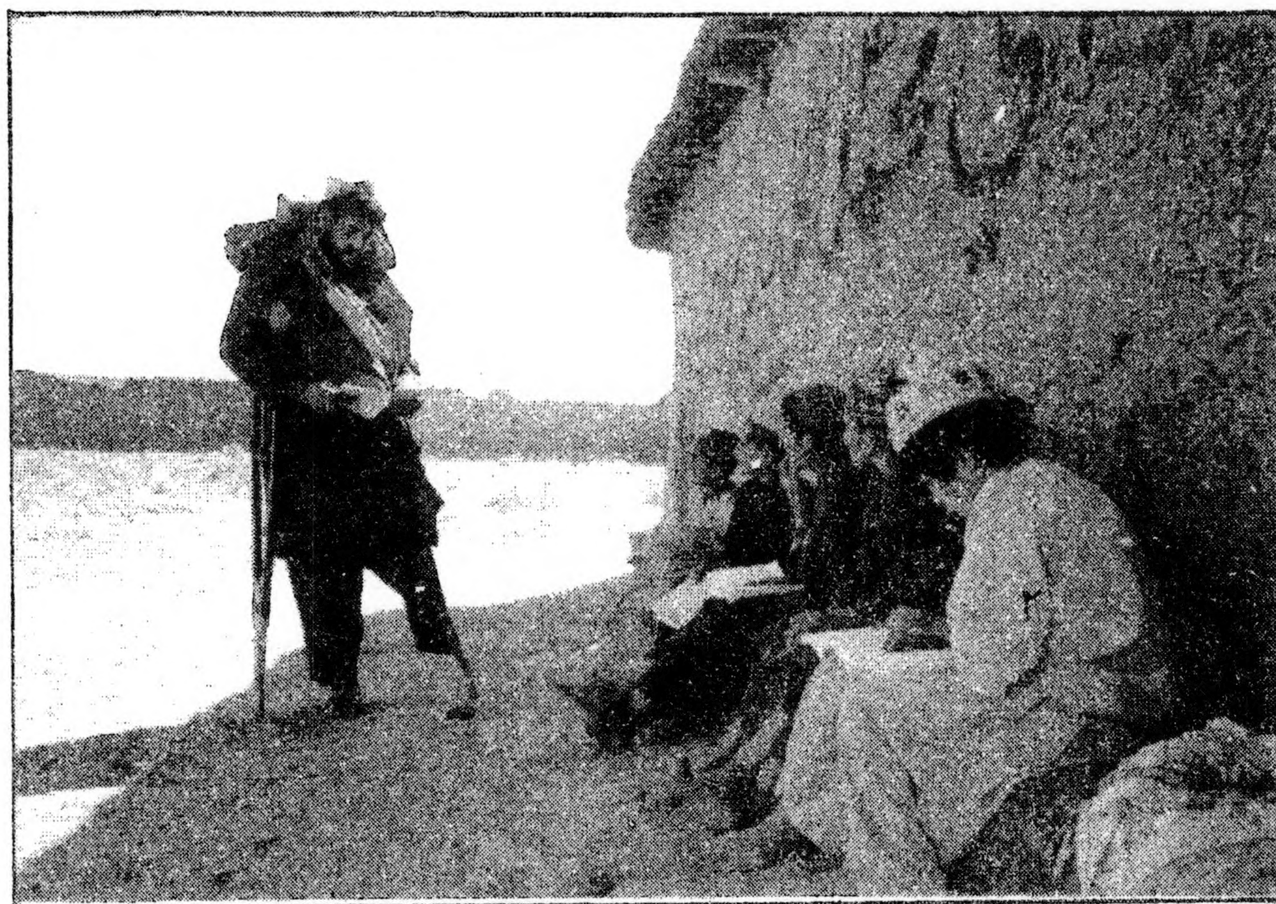
زیرا یك طفل که تب دارد به مقدار کافی مواد غذائی و مایعات نیاز دارد.

٤ـ درصورت شدید بودن مرض با داکتر مشوره نمائید.

ادامه دارد ....

تربیه حرفه ای معلولین

معلولین کم و بیش قسمتی از جامعه هر کشور را تشکیل میدهد . آنها حق دارند مانند افراد سالم جامعه از حقوق انسانی ، اسلامی ، مدنی ، و تعلیمی بر خوردار باشند. مگر متأسفانه در جامعه افغانستان دراین مورد توجه بسیار ناچیز شده ، تنها یك مکتب برای نا بینایان درکابل فعالیت میکند، این مکتب نا بینایان بالغ را آموزش میدهد . تعداد دیگر از نابینایان درمدرسه و مسجد مصروف حفظ قرآن اند . نابینایان دیگر که به این مکاتب دسترسی ندارندبشمول معلولین روانی و جسمی از بهره تعلیم بدور مانده آینده تاریك را انتظارمیکشند . یگانه کار و پیشه‌ایکه در انتظار آنها است کار و پیشهٔ گدایی است .



برای اینکه معلولین را افراد مستقل جامعه بسازیم باید آنهارا در حرفه های متناسب به حالت فزیکی آنها تربیه کرد تا قادر به دریافت شغلی گردیده ازاین طریق امرار معاش نمایند و در پهلوی افراد سالم از زندگی مستقل و آبرومند لذت ببرند .

جنگ خرابی های زیادی را در افغانستان به ارمغان آورد . از جمله تعدادی کثیری مردم مارا اعم از اطفال ، جوانان و پیران از نعمت توانایی های جسمی و روحی محروم ساخت . برای اینکه این قربانیان جنگ ۱۲ ساله در افغانستان درآینده در برابر افراد سالم کمی و حقارت حس نکنند باید توجه خاصی به تعلیم و تربیه آنها مبذول گردد. این تعلیم و تربیه طوری منظم گردد تا آنها بتوانند در آینده به آسانی شغلی برای خویش پیدا نموده زندگی خود و فامیل خود را

برای اینکه این قربانیان جنگ ۱۲ ساله در افغانستان در آینده در برابر افراد سالم کمی و حقارت حس نکنند باید توجه خاصی به تعلیم و تربیه آنها مبذول گردد. این تعلیم و تربیه طوری منظم گردد تا آنها بتوانند در آینده به آسانی شغلی برای خویش پیدا نموده زندگی خود و فامیل خودرا بطور مستقلانه اداره نماید، زیرا در هر جامعهٔ بشری افراد معلول نظر به افراد سالم چانس کاریابی کم دارد . آنها در دو دوره ، ابتدایی و ثانوی تحت تربیه قرار گیرند، در دوره ابتدائی خواندن و نوشتن و در دوره های ثانوی شامل کورسهای حرفه ای گردد .

دورهٔ ابتدائی :

۱ـ برای معلولین ، مرکز بودوباش (لیلیه) تهیه گردد، زیراممکن است معلولین از راه های دور به مرکز تعلیمی رسیده نتواند . ورفت و آمد برای آنها طاقت فرسا باشد .

۲ـ معلولین روانی و عصبی باید از همان دوره طفولیت تحت درمان و تداوی قرار گیرند . اگر این امراض تحت درمان قرار نگیرد با زیاد شدن سن ، مرض آنها زیاد میشود .

۳ـ درصورت امکان بهتر است افراد معلول و سالم دریك صنف تدریس گردند . زیرا شخص معلول دراین صورت خودرا باشخص سالم برابر حس می کند .

٤ـ معلمین که با روش جدید تدریس آشنائی داشته باشند استخدام گردند در اخیر هرسال برای معلمین یك ورکشاپ دائر گردد، تا تجارب آنها زیادتر افزایش یابد . ونیز نتایج یك ساله تدریس در ورکشاپ ارائه گردد.

٥ـ برای اینکه تدریس برای آنها خسته کننده نباشد باید عملیه های تدریس بشکل بازیچه درآید ، فرضاً شمارش اعداد و عملیه ساده جمع و تفریق را میتوان باریگ و یا چیزهای دیگری که مورد پسند کودکان است اجرا کرد .

٦ـ در مراحل اول ـ لطیفه گفتن لطیفه شنیدن در مراحل بعدی سخنرانیهای کوتا

بالای شاگردان تمرین گردد. تا راه برای سخن رانی های طولانی شاگردان با استعداد هموار گردد. درصورت امکان درامه های کوتا توسط شاگردان اجراگردد ، تا اشخاص با استعداد تشخیص گردند .

دوره ثانوی :

بعد از دوره ابتدائی در مرحله دوم کورس های خیاطی ، بافندگی توسط دست (جوراب ، دستکش ، جاکت ، کلاه) ساعت سازی ، رادیوسازی ، موچی گری ، زرگری ، مس گری ، گلم بافی ، قالین بافی ، بازیچه سازی ، رسامی و خطاطی دائر گردد. تا معلولین بعد ازفراگیری این حرفه ها جای خودرا در جامعه تثبیت کرده و مصدر خدمات برای افراد معلول و سالم دیگر جامعه گردد . قابل یاد آوری است که بزرگ سالان معلول جنگ را میتوان شامل کورس های حرفه ای دوره ثانوی کرد و یك جا باشاگردان دیگر تحت تربیه قرار داد و یا کورس های حرفه ای جدا گانه برای آنها ترتیب دهیم تا با فراگیری حرفه های مختلف و کار برد آنها در زندگی روز مره عایدی برای خویش تخصیص داده زندگی خود و فامیل خود را بطور مستقلانه و بدون سنگینی بردوش دیگران اداره نمایند ، بالاخره خودرا محبوب و آقای دیگران سازند .

مادری بی خطر:

۱



خطرات ولادت از طریق مراجعه به نزدیکترین کارکن صحی جهت اجرای معاینات منظم در جریان حاملگی ، بطور موءثری کاهش یافته ـ میتواند .

- همینکه یك خانم احساس نمایند که حامله ـ است با مراجعهٔ هرچه زودتر به نزدیك ترین مرکزصحی از بسیاری خطرات حاملگی و ـ ولادت جلوگیری شده میتواند .
- بررسی نمودن پیشرفت حاملگی تا اگر امکان بروز پر ابلم هائی موجود باشد ، خانم مذکور جهت ولادت به یك شفاخانه انتقال داده شود .
- بررسی نمودن فشار خون بلند که به طفل و مادر خطراتی را ایجاد نموده میتواند .
- تجویز تابلیت ها برای جلو گیری از کم خونی (رقیق شدن خون) .
- تطبیق دو پیچکاری که مادر و طفل نوزاد را در مقابل تیتانوس محا فظت مینمایند .
- بررسی نمودن اینکه آیا طفل رشد سالم دارد یانه .
- درصورت ضرورت تجویزتابلیت های ملاریا .
- آ ماده ساختن مادر برای عمل ولادت و دادن مشوره در مورد شیر دادن و مراقبت ازنوزادان .
- مشوره دادن در مورد راه های به تعویق انداختن حمل بعدی .

۲

هرولادت باید توسط یك شخص مسلکی و تعلیم دیده کمك گردد .

- یك کارکن صحی تعلیم دیده در مورد ولادت میداند که :

ـ چه وقت مدت ولادت بیش از حدطولانی گردیده (اضافه تر از ۱۲ ساعت) و انتقال خانم به

شفاخانه ضروری است .

ـ چگونه ولادت رابه پاکی انجام داده و خطر عفونت را کاهش دهد .

ـ چگونه بند ناف را پاك و مصئون قطع نماید .

ـ بایك طفلی که دریك وضعیت غیر عادی تولد میگردد، چه کند .

ـ درصورتیکه خون زیادی ضایع شده باشد ، چه کاری را انجام بدهد.

ـ چه وقت کمك تخصصی طبی را طلب نماید .

ـ درصورتیکه طفل فوراً بعد از تولد شروع به تنفس نکند چه کاری را انجام بدهد.

ـ چگونه مادر را کمك نماید تا فوراً بعد از ولادت به شیر دادن طفل آغاز نماید .

ـ چگونه طفل را بعد از تولد خشك کرده و گرم نگهدارد.

ـ چگونه مادر را در مورد جلوگیری یا به تأخیرانداختن ولادت بعدی کمك نماید .

۳

جهت کاهش خطرات حاملگی و ولادت تمام فامیل ها باید علایم خطرناك حاملگی و ولادت را بداند .

* این نکته مهم است که در هر حاملگی درمورد اینکه طفل در کجا باید ولادت داده شود و که درهنگام ولادت کمك نماید ، بایك کارمند صحی مشوره گردد . اگر فامیل میداندکه امکان یك ولادت مشکل یا خطرناك موجود است . درینصورت ممکن است که زن حامله به یك شفاخانه یا یك زایشگاه انتقال داده شود و یا اگرممکن باشد مؤقتاً درنزدیکی یك شفاخانه یا یك کلینیك اقامت نمایند تا در صورت مواجه شدن به مشکل ، مادر از کمك طبی آنها بزودی استفاده نموده بتواند.

* پس برای زن حامله ، شوهر و سایر اعضای خانواده لازم است تا علایمی را که مراقبت اضافی و معاینات منظم توسط یك کار کن صحی را ایجاب مینمایند ، بدانند .

علایم خطر قبل از شروع حاملگی :

* موجودیت وقفهٔ کمتر از دوسال از ولادت قبلی .
* خانم مادر شونده ایکه سن وی از ۱۸ سال کمتر و از ۲۵ سال بیشترباشد .
* مادریکه چهار طفل یا بیشتر ازآن دارد.
* مادریکه وزن طفل قبلی اش دروقت تولد کمتر از ۲ KG بوده باشد .
* مادریکه درگذشته یك طفل قبل از موعد ولادت کرده است .
* مادریکه قبلاً یك طفل مرده ولادت کرده و یا اینکه سقط نموده است .
* مادریکه ولادت قبلی اش مشکل بوده و یاتوسط عملیات سزارین صورت گرفته است .
* مادریکه وزن وی قبل از حاملگی کمتر از ۳۸ KG است .
* مادریکه قد وی از ۱٤٥ سانتی متر کمتر است .

علایم خطرناکی که درجریان حاملگی ایجاد میگردند:

ـ افزایش نیافتن وزن بدن (درجریان حاملگی وزن مادر باید حد اقل شش کیلوگرام زیاد شود).

ـ خاسف بودن رنگ سطح داخلی پلك های چشم (در حالت عادی سرخ یا گلابی رنگ است).

ـ پندیدگی غیر طبیعی پاها ، بازوها و روی .

چهار علایمی که با دیدن آنها کمك عاجل ضرورت است :

ـ خونریزی مهبلی در جریان حاملگی .

ـ سردردی های شدید(علایم فشار خون بلند) .

ـ استفراغ شدید .

ـ تب بلند .

٤

تمام زنان در اثنای حاملگی به غذا و استراحت بیشتر نیاز دارند .

* شوهر و خانوادهٔ زن حامله باید بگذارند که وی مخصوصاً درسه ماه قبل از ولادت همه روزه غذای اضافی خورده و از طرف روز بیشتر از حد معمول استراحت نماید .

* یك زن حامله نیاز مند بهترین غذا هائی میباشد که در دسترس خانواده قرار دارند، از قبیل شیر ، میوه ، سبزیجات ، گوشت ، ماهی ، تخم ، خسته باب و حبوبات هیچ دلیلی برای پرهیز ازین غذاها در اثنای حاملگی وجود ندارد .

* در صورت امکان بمجردیکه یك زن احساس مینماید که حامله است باید خود را وزن نماید ، نکتهٔ مهم اینست که درجریان حاملگی هرماه باید افزایش وزن روشن گردد و کوشش شود که تا قبل از تولد طفل وزن مادر ۱۰ ـ ۱۲ کیلو گرام افزایش یابد .

* یك زن حامله با استفاده از دخانیات (تنباکو) و نوشیدن مشروبات الکولی و استعمال ادویهٔ مخدر میتواند به کودك تولد ناشدهٔ خود صدمه برساند . این نکته مخصوصاً مهم است که در جریان حاملگی نباید هیچ دوائی گرفته شود مگر آنکه مطلقاً ضروری بوده و توسط یك کارکن صحی تعلیم یافته تجویز شده باشد .

۵

وقفه دادن حد اقل دوسال درمیان دلادت ها و جلوگیری از حاملگی قبل از سن ۱۸ و بعد از سن ۳۵ سالگی خطرات ولادت را بطور مؤثری کاهش میدهد.

* یکی از مؤثر ترین طرق کاهش دادن خطرات حاملگی و ولادت برای طفل و مادر پلان نمودن زمان ولادت ها است . خطرات ولادت زمانی خیلی زیاد است که سن مادر کمتر از ۱۸ و یا بیشتر از ۳۵ سال بوده ویا زن حامله چهار حمل ویا بیشتر ازآن را قبلاً سپری کرده باشد و یا اینکه یك وقفهٔ کمتر از دوسال بین این حمل وآخرین ولادت وی موجودباشد .

* جلو گیری از ولادت ها از طریق سقط جنین خیلی خطرناك بوده میتواند ، سقط های غیرقانونی ایکه توسط افراد غیر مسلکی و بی تعلیم ایجاد میشود ، سالانه منجر به مرگ ۱۰۰ ـ ۲۰۰ هزار زن میگردد .

٦

دخترانی که صحتمند بوده و در زمان طفولیت و نو جوانی خوب تغذیه شده اند، درزمان حاملگی و ولادت مشکلات کمتری خواهند داشت .

* ولادت مؤفق و بی خطر بیشتر از همه مربوط به صحتمندی و آمادگی مادر برای ولادت میباشد پس در مورد صحت ، تغذیه و تعلیم دختران نو جوان باید توجه مخصوص معطوف گردد. اولین حمل باید حد اقل تاسن ۱۸ سالگی به تأخیر انداخته شود.

مزایای تعلیم وتربیه

انسان یك موجود دوبعدی است که یکی بعد جسمانی یا ظاهری او میباشد و دیگری بعد معنوی و روحی اوست . رشد و تقویت هردو بعد در انسان بصورت همزمان و همپایه ، دارای اهمیت یکسان است . رشد جسمانی و فیزیکی بشر که بعضاً به آن بعد حیوانی هم گفته میشود ، چون از نظر این بعد انسان با سائر حیوانات هیچ تفاوتی ندارد، توسط خوردن و آشامیدن تأمین میگردد ، ضروریات بشر از نظر بعد جسمانی منحصرمیشود به سیر نمودن شکم و پروراندن جسم وهمینکه شکمش سیر و وجودش پرورانده گردید، کمبودی از نظر جسمانی احساس نمی نماید . ولی انسان علاوه بر این بعد ، دارای بعد دیگری است که غذای آنرا تغذیهٔ روح توسط فراگیری علم و کسب تقوی تشکیل میدهد، لذا با در نظرداشت این نکته ، انسان به همان میزانی که به پرورش جسم و تن خویش توجه مبذول میدارد، میباید به پرورش روح و روان خویش هم بی اعتناء نباشد .

فراگیری تعلیم و تربیت موجب تغذیهٔ روح و در نتیجه تقویت آن میشود، چنانچه عدم فرا گیری علم و کسب معرفت باعث پژمردگی و عقیم ماندن آن میگردد.

براساس گفتهٔ فوق تعلیم و تربیت برای نوع بشر به همان میزان دارای اهمیت است که خوردن و آشامیدن برای وی اهمیت دارد و چنانچه از خوردن و آشامیدن احتراز نماید بعد از چندی از پا در خواهد آمد، اگر از تغذیهٔ روحش غافل گردد، بعداز مدت زمانی روحش پژمرده گشته و از رشد و تکامل باز خواهد ماند.

یکی از مسائلی که سبب تأسف و تعجب است اینست که برخی از مردم جامعهٔ مابه بیشترمسائل و ازجمله به تعلیم و تربیت ازدیدگاه مادی و درآمد اقتصادی آن مینگرند و لذااست که بعضی ها استدلال میکنند که فرا گیری علم و تعلیم نمی تواندمنفعت زیادی برای انسان داشته باشد و بلا فاصله درآمد یومیه و یا ماهانهٔ دو شخصی راباهم مقایسه میکنند که بر فرض مثال یکی تحصیل نموده و شغلی بامعاش معینی نصیب اش گردیده است و دومی تحصیل و تعلیم نه نموده و از دست رنج خودش امرار معاش مینماید و احتمالاً در آمد روزانه یا ماهانهٔ وی بیشتر ازشخص اولی میباشد.

هرچنداین استدلال و مقایسه از نظر آنهائی که مزیت های بیشمار تعلیم و تربیت را میدانند، غیر قابل قبول و عاری از منطق است ولی جهت رفع توهماتی که ممکن است اینگونه استدلالات برای برخی ها ایجاد نماید ، لازم است توضیح دهیم که انسان فقط برای رفع ضرورت های مادی، زندگی نمیکند ، بلکه انسان به کسی گفته میشود که دارای آرزوها و آمال مافوق آن باشد.

بشر تشنهٔ دوستی ، محبت، یاری رسانی به همنوعان ، خدمت رساندن به دیگران و رفع نمودن مشکلات آنها میباشد و به همین جهت است که وقتی یکی از افراد بشر مصدر خدمتی برای دیگران میگردد و گره ئی از مشکلات آنهارا میگشاید در درون و در وجدان خود احساس مسرت و خوشی مینماید ، و نا گفته پیداست که یکی از عوامل مهمی که بشر را قادر میسازد که مصدر خدمت برای دیگران گردد و احساس خدمت نمودن و محبت ورزیدن را در اوتقویت مینماید، تعلیم وتربیت است . باتعلیم و تربیت شخصیت شخص صیقل مییابد و درخشندگی و برازندگی خودرا تبارز میدهد، تاریکیها وظلمات از پیش چشش زدوده میگردد، تعصبات قومی ، نژادی، لسانی و مذهبی که قشر قابل توجهی از مردم جامعهٔ مارا در چنگال ظلمانی اش اسیر نموده است و آنهارا از انجام بسیاری از امورمهم که اصلاح و فلاح جامعهٔ ما به آن بستگی دارد ، باز میدارد، در نظرش خرد وخورد تر گشته و بالاخره محو میگردد، منافع ملی و رستگاری ملت و مملکت در نظرش نسبت به خواسته های شخصی و آمال گروهی و فردی رجحان مییابد . در پرتو معرفت و علم ، معیارهای تشخیص و تمیز گزاردن بین خوبیها و بدی ها را بدست میآورد و خلاصه آنکه به یك موجود با ارزش و قابل قدر مبدل میگردد. لذا است که امروزه مردم کشورهای مختلف جهان ، همزمان با پیشرفت و تکامل زندگی ، بیشتر از پیش بسوی علم و معارف روی میآورند و نجات وسعادت خویش را در بر خورداری از علم و معرفت جستجو می نمایند مضاف برآن باید بپذیریم که امروز این نور علم است که تمام محیط و ماحول ما ازآن روشن میباشد و از فیض آن ما با سهولت های بیشماری در زندگی ، فردی و اجتماعی خودروبرو میباشیم ، و چنانچه به هر سو نظر افگنیم ، مزایا و دست آوردهای علم و دانش را مشاهده کرده میتوانیم . لذا امیداست که مردم جامعهٔ ما بادرك مزایای تعلیم وتربیت ، در راه حصول این موهبت الهی و داروی شفابخش تلاش کنند تا در پرتو آن ساختمان یك جامعهٔ سعادتمندو خوشحال را اعمارنمایند .



عوامل ضروری وتسریع کننده رشد وانکشاف زراعت

رشد و انکشاف یك عملیهٔ تخنیکی و یا اجتماعی بوده مستلزم یك سلسله عوامل ضروری و تسریع کننده است که درنتیجهٔ اثر گذاری این عوامل موجبات رشد و انکشاف و بالاخره تغیر یك عملیه و یا سیستم فراهم میشود ، این عوامل را بنام عوامل اصلی و شرطی نیز تعبیر کرده میتوانیم . عوامل ضروری منحیث عوامل بنیادی رشد و انکشاف عملیه محسوب شده و عوامل تسریع کننده بصفت عوامل شرطی پروسه را سرعت بخشیده و بسوی رشد و ترقی میکشاند

زراعت بحیث یك رشتهٔ اقتصادی و ستون اساسی اقتصاد ملی ممالك رو به انکشاف دارای عوامل ضروری و تسریع کننده میباشد که عبارت اند از :

اول ـ عوامل ضروری :

۱ـ تطابق متداوم تکنولوژی موازی به تکامل جامعه .

۲ـ تهیهٔ مواد مورد ضرورت دهاقین در دهات .

۳ـ موجودیت مارکیت برای تبادله و خرید و فروش محصولات زراعتی .

٤ـ موجودیت وسایل ترانسپورتی .

۵ـ ایجاد کردن انگیزه های تولیدی برای زارعین .

دوم ـ عوامل تسریع کننده :

۱ـ تعلیم وتربیه برای رشد عمومی .

۲ـ فراهم آوری کریدت (قرضه های) تولیدی کوتاه مدت و طویل المدت .

۳ـ متشکل ساختن زارعین در کوپراتیف های زراعتی ، که این یکی از فکتورهای عمده تسریع کننده سکتور زراعتی میباشد ، زیرا توانمندی زارعین را بر اثر همکاریهای متقابل شان در جهت رشد و انکشاف زراعت و ارتقای سطح محصولات زراعتی بلند برده و آنهارا قادر میسازد تا بر مشکلات و کمبودات زراعتی شان که بصورت انفرادی دسترسی بحل آن ندارند از طریق کار دسته جمعی و اتحاد باهمی کوپراتیفی میتوانند فایق آیند .

٤ـ اصلاح و توسعهٔ ساحات زراعتی .

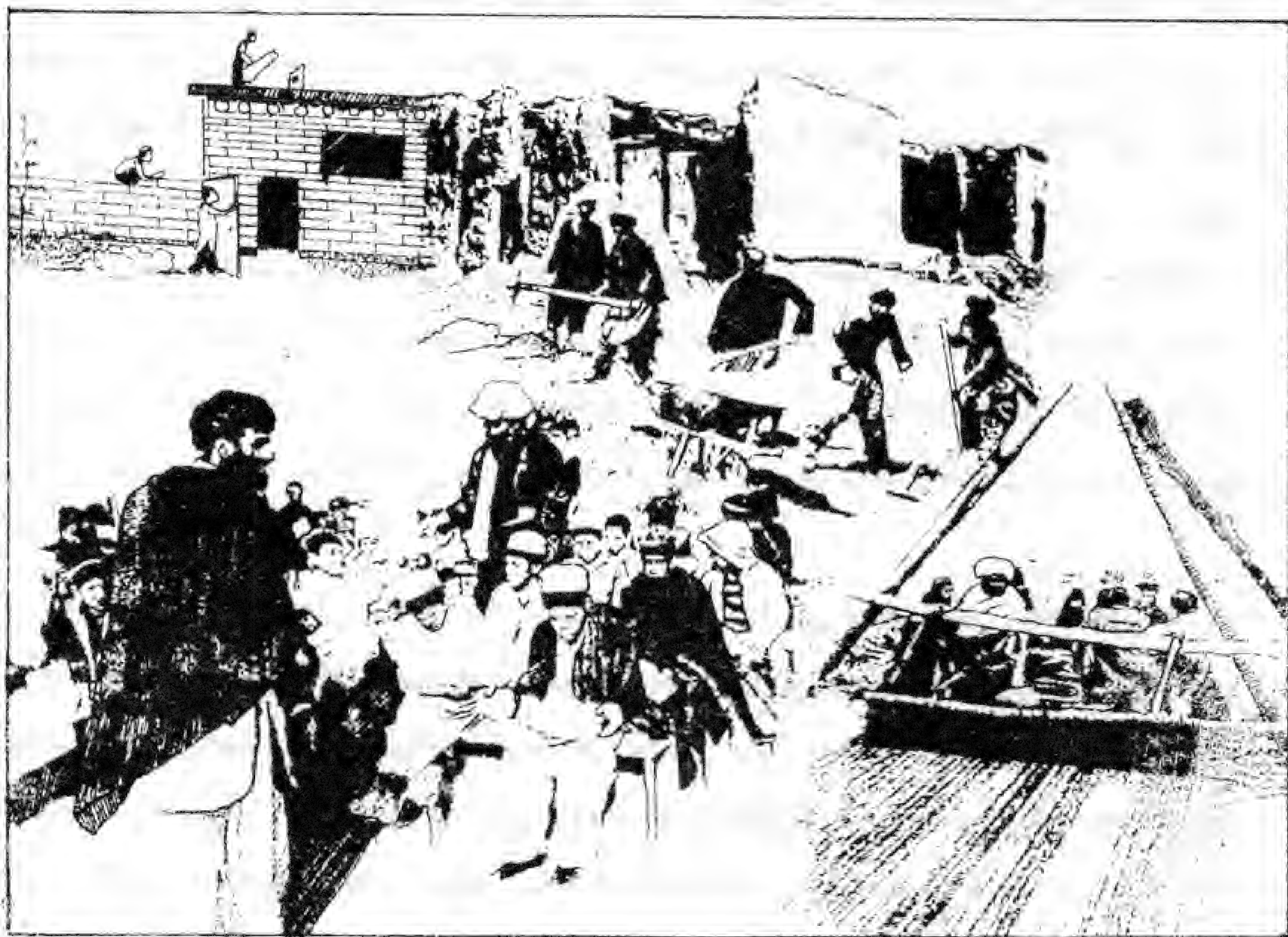
۵ـ طرح پلانهای زراعتی بسویهٔ ملی ، که بر مبنای آن منابع دست داشته را بطور معقول و مؤثر درجهت ترقی زراعت بکار بگیرد.

برای اینکه منابع دست داشتهٔ یك جامعه بطور مفید و مؤثر بکار برده شود و شرایط رشد زراعت را آماده سازد باید عوامل ضروری و عوامل تسریع کننده را بصورت توأم و دو اصل لاینفك در عرصه

های زراعتی مورد استفاده قرار دهیم که بکار گرفتن یکی وفراموش کردن دیگری توقعات زراعتی جامعه را در سطح قناعت بر آورده نمیتواند . شاید بدون عوامل تسریع کننده ، زراعت رشد نماید ولی این رشد خیلی بطی بوده مطابق بگام های طبیعی خواهد بود که نتیجه ای آن برجسته گی نخواهد داشت واز منابع دست داشتهٔ ملی استفادهٔ معقول و اعظمی بعمل نمی آید حتی در بعضی موارد نتیجهٔ سؤ ازآن بدست می آ ید . بطورمثال یکی از دست آوردهای تکنولوژی مثلاً ادویهٔ زراعتی (از عوامل ضروری) را میخواهیم در مجادله علیه امراض وآفات زراعتی استعمال نمائیم ، اگر این عمل را بدون راهنمائی های فنی (از عوامل تسریع کننده) انجام دهیم نه تنها دردفع آفات و امراض مؤثر تمام نمیشود بلکه نسبت عدم معلومات درمورد مقدار استعمال ، وقت استعمال و طرز استعمال در خصوص هر نبات باعث ایجاد خسارات نیز میگردد . پس ملاحظه میشود که زراعت فنی وحاصل خیز در نتیجهٔ شرکت دادن هردو نوع عوامل فوق در پروسهٔ رشد وانکشاف زراعت بدست می آید .

در وطن عزیز ما افغانستان بر اثر جنگ سیزده ساله وخرابیها وبی توجهی های زیاد عوامل تسریع کننده رشد زراعت بطور کلی ازبین رفته ، کوپراتیف های زراعتی منحل شده ، پرداخت قرضه های زراعتی برای زارعین وجود ندارند وانگیزه های تولیدی برای دهاقین ازبین رفته و درین زمینه تشویقی دیده نمیشود، پلانها وپروگرام های منظم زراعتی بسویهٔ ملی وجود ندارد واگر احتمالاً وجود داشته باشد بنا بروضع نامساعد امنیتی ساحهٔ تطبیق ندارد بنأ زراعت در افغانستان زمینهٔ رشد وانکشاف درین مدت نداشته ودست آوردهای قبل از جنگ نیز ازبین رفته اند. درین صورت اصلاح واحیای وضع زراعت وطن ما درخور توجه قابل ملاحظه ای بوده امید است مؤسسات علاقمند در بازسازی افغانستان این اصل را در نظر داشته باشند .

نصاب تعلیمات ابتدائی



نظر به عقیدهٔ جدید تعلیمات ابتدائی اساس تعلیم و تربیه را برای هر شخص فراهم میسازد، واین
نه تنها وسایل اساسی آموزش سواد آموزی، اعداد نویسی و جهان بینی علمی که بطور نقلی روی آن تاکید شده
به خواننده ابلاغ میکند بلکه روی مهارت ها و دانش مثلاً مواظبت از طفل، تغذی، نگهداشت
صحت ابتدائی و حفظ الصحه مواظبت محیط، راه حل جنگ و نوع بردباری فرهنگی و مذهبی که مستقیماً به ضرورت
خاص علاقه و مشکلات آنها رابطه نزدیک دارد به عین شکل تاکید میکند. آموختن حد اقل تعلیمات
ابتدائی آموزنده را در موارد ذیل کمک میکند « زنده ماندن یعنی ادامه دادن تعلیم و تربیه

آبادساختن فامیل باوقار زندگی کردن حاصل کردن پول برای زندگی یومیه اداره کردن کارهای فامیل شان همچنین دکارهای جامعه .



تشکیل مرکز این نصاب تعلیمی از یک مملکت وحتی از یک فرهنگ به فرهنگ دیگر فرق میکند فلهذا انتقال کامل نصاب تعلیمی مناسب باید متکی به جامعه ومطابق به ضروریات جامعه بوده ومتمرکز به زندگی وحل مشکلات که درقرینه مخصوص درمرحله آموزش واقعی ساخته میشود باشد این مجموعه مفصل حداقل مهارتها ودانش باید محرک برای انعکاس اختلافات

نژادی ومنطقوی باشد ونظر به گذشت زمان ومطابق تغیر ضروریات یک ملت در جای



ممکن تغیر پذیر باشد .

ازکتاب مبارزه برای اطفال وزنان درطول سال ۱۹۹۰ تمامی افریقای شرقی

وجنوبی بواسطه یونیسف .

طب و بهداشت درقدیم :

پیش از (بقراط) (در حدود ٤٦٠ قبل از میلاد) اندیشهٔ مردم بر این بود که بیماریهارا خداوندان و یا ارواح پلید درتن آدمی جای میدهند و مردم هم میکوشیدند بیماریهای خود را با همراه داشتن طلسم وافسون درمان کنند ، بدین ترتیب جادو گری و دعانویسی پرچمدار طب و بهداشت بود . اما وقتی جادوگران از دعا و جادوی خود نتیجه نمیگرفتند ، برای ادامه حیات اجتماعی خود سعی میکردند بوسیله کیمیاهان و وسایل مادی شکست خود را جبران کنند و مرضهای مردم را مداوا نمایند .

این جادو گران بدون توجه به آ ینده کار مراحل ابتدائی علم پزشکی را پایه گذاری کردند و چند صباحی نگذشت که حقیقت کار جادوگران و استفاده از بازار و وسایل مادی که از مردم مخفی میکردند، فاش شد ، و جادوگران بدو دسته تقسیم گردیده اند : جادو گران زیانبخش ، که بقتل میرسیدند . و پزشکان جادوگر ، که مریضان راشفا میدادند و محترم بودند .

پیدایش طب وبهداشت :

(بقراط) از نخستین کسانی است که میگفت : (هر بیماری علت طبیعی دارد) و با کشف آن علت و بکار بردن دوای درست میتوان آنرا درمان کرد. این پزشك شخصاً از پیکر آدمی و علت بیماریها چندان آگاهی نداشت اما در در مانهای که بکار می بست بنوع ، خوراك روزانه و استفاده فراوان از هوای آزاد بسیار تکیه میکرد . بگفته (بقراط) (هر بیماری علت دارد) اساس طب و بهداشت ریخته شد و به جستجوی علل طبیعی امراض و کاوشهای علمی رهسپار شدند ، تا بتوانند مرضهارا بشناسند ، و با شناختن علل طبیعی ، به مبارزه به آن بپردازند و جسم ناتوان بشر را از امراض نجات بخشند .

پس از (بقراط) افکار افلاطون ، ارسطو ، و سقراط نیز بشر را در راهٔ ترقی و تکامل قرار داد و بشر فهمید امراض که گریبان اورا میگیرد زائیدهٔ فعل و انفعالات درونی وجود اوست و از آسمان نمی آید و یا اینکه خدایان چوبی اورا مریض نمیسازند باری سه قرن قبل از میلاد افکار (بقراط) و سائر دانشمندان یونانی در یونان رشد پیدامیکرد و جهان را بیدار میساخت و کم کم افکارشان بخاور میانه یعنی مهد پرورش اسلام رسید .

مسلمانان و طب جدید :

مسلمانان در عصر بعثت توانستند ، بعد ازخلاصی اوهام و خرافات که دامن گیر آنان شده بود خود

را نجات بخشند و با توجه با واقعیت ها دامنهٔ علم را گسترش دهند درین زمینه حضرت محمد (ص) هنگام که برای اولین بار که مبعوث برسالت شد در معرض خطاب خداوند قرار گرفت . (إقرأ باسم ربك الذی خلق) این چنین بود که علم را ارزش قائل شد .

و آموختن علم را حضرت محمد (ص) بر مسلمانان فرض دانست (طلب العلم فریضه علی کل مسلم و مسلمه) بنا بر این علم طبابت یکی از شاخهای با ارزش و مورد نیاز جامعهٔ بشری است که فراگرفتن آن بخاطر رفع نیاز مندی های جامعهٔ بشری ما را موقوف به تعهد در برابر خدمات اجتماعی از راهٔ علم پزشکی میکند ، چراکه ؟ این افتخار نصیب ما مسلمانان بوده زیرا علت خیلی از امراض را در بدو پیدایش علم پزشکی توانسته کشف کند ، لذا در عصر جدید نیز همت گماشته شود تا اینکه از قافله علوم جدید پسمان نشویم ، اما اینك داستان کشف امراض توسط مسلمانان .

مسلمانان و کشف امراض :

نه تنها مسلمانان به ترجمهٔ کتابهای طبی یونانیان پرداختند ، بلکه به تحقیق و آزمایش همت گماشتند و معروفترین کتابها درین باره نوشتند ، کتابی است که (اهرن) در اسکندریه نوشته و درآن راجع به (آبله) که برای پزشکان قدیم مجهول بود شرحی نگاشته است .

همین فکر اسلامی به دکتر (بوپومیه) الهام داد و او هم در بارهٔ (آبله) سخنان گفت و پایهٔ تلقیح (آبله) را بوجود آورد تا زمینهٔ کار دکتر (حبز) را فراهم کرد و او توانست درسال (۱۷۹۸) از راهٔ تزریق میکروب (آبله) بدن هارا مسموم سازد و در مقابل این مرض بدن را مدافع گرداند بدنبال این عمل (پاستور) توانست ، موجودات ریز (باکتری) هارا کشف کند و مبارزه با میکروب (باکتری) را شروع نمایند و در بسیاری ازامراض عفونی مطالب جدید به جهان تقدیم دارد .

فراموش نشود قبل از (پاستور) و (حبز) و (بوپومیه) (رازی) در خصوص (آبله) و سرخچه کتابی نوشت که اولین مرتبه به لاتینی و سپس به زبانهای دیگر اروپایی ترجمه گردید و ازسال ۱٤۹۸ تا ۱۸٦٦ چهل مرتبه به زبانهای گوناگون چاپ شد.

ترجمهٔ (مجلدات الهادی) (بیست جلد) درسال ۱۲۷۹ توسط یك یهودی به پایان رسید و در قرن بعد درتمام جهان منتشر گردید و ازسال ۱٤۸۸ به بعد مکرر به چاپ رسید درسال ۱٥٤۲ این کتاب گران بها پنج نوبت به طبع رسید و نفوذ آن در طب اروپا بی نهایت زیاد بود . در قرن دوازدهم ، کتاب قانون ابن سینا توسط (جرارد) به لاتینی ترجمه گردید .

درسی سال اخیر قرن پانزدهم ، این کتاب شانزده مرتبه در اروپا منتشر گردید که پانزده دفعه آن به لاتینی و یك مرتبه به عربی بود .

و درقرن شانزدهم بیشتر ازبیست دفعه چاپ شد و از همین جا اهمیت کتاب به خوبی معلوم میشود .
این کتاب را تا نیمهٔ قرن هفدهم بارها چاپ کرده اند مدت مدیدی به عنوان کتاب درسی مورد استفاده بوده است شاید هیچ کتاب طبی تا کنون به این اندازه رواج نداشته باشد .

(در قرطبهٔ مسلمانیکه اورا (ابوالقیس) میخواندند ، پزشك دربار بود نویسنده بعضی از رساله های مربوط به جراحی بود که آن عصر نویسندگان اسلام چیزی راجع به آن نه نگاشته بودند همان رساله های اورا اساس جراحی کنونی اروپا میتوان شمرد .

بسیاری از دانشمندان و علمای بزرگ اسلام از جمله شخص بنام (علی ابن عیسی بغدادی) و عمار موصلی رساله های بسیار سودمندی در خواص امراض چشم ، جراحی ، معالجه و بهداشت آن از خود به یاد گار گذارده اند . رساله های آنها که به لاتینی ترجمه شده است تا نیمهٔ اول قرن هجدهم برتمام کتابهای دیگرانیکه در خصوص چشم نوشته شده بود ترجیح داشت .

مسلمانان درقرن یازدهم دست به ساختمان بیمارستانهای سیار زدند ، کلینیك مسلمانان دارای بخش زنانه و مردانه بود و گاهی بیمارستانها دارای کتابخانه بودند و علوم گوناگون غیر از طب در مساجد تعلیم داده میشد درهریك از مساجد کتابخانهٔ بزرگی تأسیس میشد .

باید ازامثال (ابن الخاتمه) و (ابن الخطیب) که مطالبی در بارهٔ طاعون انتشار داده اند نام برد در حالیکه یونان در قرون وسطی این موضوع را روشن نکرده بودند ، باری علوم طبیعی و طب ملل اسلامی ، تابش آفتاب یونان را منعکس ساخت و هنگامیکه روزی یونان به پایان رسید علوم عرب مانند مآهٔ تابانی ، تاریك ترین شبهای اروپای قرون وسطی را منور میساخت . وچون علوم جدید ظاهر گشت ماه بیرنگ شد ولی همان ماه بود که مارا درشب های تار هدایت کرد تا به اینجا رسانید و میتوانیم بگویم ، هنوزهم تابش آن با ماه است .

اولین دانشکدهٔ طبی که در اروپا تأسیس گردید، بوسیلهٔ مسلمانان درشهر (سلرنو) یکی از شهر های ایتالیا بود این اقدام بزرگ در روز گاری بود که در سراسر جهان اسلام دانشکده های طبی وجود داشت .

اینها نمونهٔ از اکتشافات مسلمانان در بارهٔ طب بود ، نا گفته پیدا است ، در چهارده قرن پیش وقتیکه از طب و بهداشت خبری نبود ، اسلام به اینگونه ریزه کاریها پرداخته و این خود دلیلی است که اسلام امور اساسی بهداشت را ، زیر نظر دارد و مردم را در رعایت آن دعوت و ترغیب نموده است و نه تنها اسلام با این رکن تمدن مخالف نیست ، بلکه در طب و بهداشت اگر مطالب جدیدی ، نیاورده حد اقل صاحب نظربوده است .



WORLD HEALTH ORGANIZATION

پیام های جذام:

. جذام مرض قابل علاج است.

. جذام صرف توسط یک مکروب بوجود میآید و ابداً ارثی نیست.

. مریض جذام مثل اعضای فامیل ماست و باید مانند یک عضو فامیل ما با او رفتار گردد.

. تداوی بموقع ولازم جذام از معیوبیت جلوگیری میکند.

. مریضان را باید از خدمات های صحی از مراکز جذام یاری رسانیم.



. زمانیکه تداوی مریض جذام شروع گردد این مریض دیگر مرض را انتقال نمیدهد.

. کارکنان جذام را در از بین بردن جذام در کشورتان کمک نمائید.

امروزه در سطح جهان به جنگلات ، باغات طبیعی ، چمن زارها ، دره ها وکوه های مملو از درخت های طبیعی و بخصوص به حیوانات و وحوش موجود در آنها به چشم سرمایه های ملی نگریسته شده وبه منظور جلوگیری از دستبرد انسانها به آنها علاوه بر فعالیت های وسیع فرهنگی و آگهی دهی ، مؤسساتی هم مامور حفاظت و نگهداری ازآنها شده اند .

راستی اگر منابع طبیعی یک کشور را سرمایهٔ ملی آن کشور بپنداریم ، حرفی کاملاً منطبق بر منطق بر زبان رانده ایم ، چون ازاین منابع طبیعی فواید بیشماری بدست می آید که حتی میشود گفت از برخی معادن طبیعی نیز این همه فایده نصیب ملتی شده نمیتواند از جمله فواید بی شمارمنابع طبیعی دریک مملکت میتوان از سرسبزی و شادابی محیط زیست ، معتدل نگهداشتن درجهٔ حرارت و سردی هوا در موسم گرما، زیبائی محیط و .... نام برد.

لذا از آ نجائیکه مملکت عزیز ما دارای منابع طبیعی سرشار است ، پس ملت مسلمان افغانستان هم که در داشتن حس وطن دوستی و وطن پرستی شهرت بسزائی دارد در حفاظت منابع طبیعی کشور متوجه مسئولیت ملی خود باشند وخواهند بود .



Project Office , 51A Chaman Housing Scheme, P.O.Box 317, Quetta. Tel & Fax 73266